

北老人福祉センターの催し ☎255-6380
 北区常磐町1丁25-1 FAX252-2436

12月健康教養講座
『ストレスと身体の健康』
 心と身体の健康を保つための上手な
 ストレスケアを学びましょう。
日時 12月14日(火)13時30分~14
 時30分
場所 同センター
対象 市内在住の60歳以上の方
費用 無料 **その他** マスク着用
申込 12月7日から直接か電話で同セン
 ターへ
先着 25人

金岡公園体育館の催し ☎254-6601
 北区長曾根町1179-18 FAX251-0509

○ランニング教室
 毎月2回開催。初心者から上級者まで、幅広く参加できる教室です。一人では普
 段できないトレーニングを行いますので、ぜひご参加ください。

コース名	日時	集合場所	対象	費用	定員
フォーム改善 コース	12月11日(土) 9:20~11:00頃	金岡公園体育館 2階事務所前	楽しんで走りたい方、初心 者の方	710 円	25人
ラントレ コース	12月18日(土) 9:20~11:00頃		初心者~上級者の方、各々 のレベルにあわせて実施		

マンション防災講座~災害に備えよう~
 地震や風水害など災害発生時の、
 マンション等共同住宅における避
 難生活に焦点を当てた防災講座を
 開催します。
日時 来年1月30日(日)13時30分
 ~15時30分
場所 堺市産業振興センター(北区
 長曾根町183番地5)
費用 無料
その他 マスク着用
申込 12月3日9時から電子申請シ
 ステム(QRコード)かFAX、郵送で住
 所、氏名、ふりがな、電話番号を書
 いて自治推進課へ
先着 30人
同課
 (☎258-6779
 FAX258-6874)

きたきてまるしえ
 北区内の日中活動事業所が作っ
 たお菓子やパン、雑貨などの授産品
【写真】を販売しています。
日時 12月21日(火)12~13時(毎
 月第3火曜日)
場所 北区役所1階エントランス
 ホール
同 北区障害者基幹相談支援センター
 (☎251-8166
 FAX250-8800)

北区一斉クリーン作戦
 地域住民の交流を促進し、助け合
 いの気持ちを育むことや環境美化
 意識を高めることを目的に、北区で
 一斉に清掃活動を実施します。自分
 の住むまちを綺麗にすることで「住
 みたくなるまち」を一緒に作ってい
 きましょう。
日程 12月5日(日)
同 自治推進課(☎258-6779
 FAX258-6874)

校区	集合時間・場所
東三国丘	10:00 東三国丘校区地域会館
五箇荘	8:45 五箇荘校区地域会館
五箇荘東	9:00 五箇荘東校区地域会館
東浅香山	8:45 東浅香山校区地域会館
新浅香山	9:00 新浅香山校区地域会館
新金岡	9:00 新金岡校区地域会館 東隣広場
新金岡東	9:45 新金岡町ブリック公園
大泉	8:50 金岡東公園 南西入口
光竜寺	9:00 光竜寺校区地域会館
北八下	9:00 南花田東町会館 中村町会館 野遠町ちびっこ老人広場
金岡	9:00 各町会会館又は公園
金岡南	9:00 金岡南校区地域会館
百舌鳥	9:50 各町会会館
西百舌鳥	9:00 各町会会館

のびやか健康館の催し ☎246-5051
 北区金岡町2760-1 (水曜日休館)

種目などは表のとおり。
場所 いずれも同館 **費用** いずれも550円
申込 いずれも12月6日11時から直接フロントか電話で同館へ
先着 ①は各5人、②は各10人

種目	内容	日時	対象	持物
①キッズバレエ スクール	ストレッチやバレエの基礎 動作を通して体を動かす 楽しさや自分を表現する 楽しさを体験できます	12月11・18日 9:00~10:00	年少~年長	動きやすい服 装、タオル、飲 み物、マスク、 靴下
		12月11・18日 10:15~11:30	小学1~3年生	
②運動能力を 高める トレーニング	遊びの要素が入ったト レーニングを通して、考え る力を養えます	12月18・19日 13:30~14:30	小学1~3年生	動きやすい服 装、タオル、飲 み物、マスク、 屋内用シュー ズ
		12月18・19日 15:00~16:00	小学4~6年生	

北保健センター **全て無料** ☎258-6600 FAX258-6614

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在、北保健センターでは、各種事業を延期または中止しております。ご理解とご協力をお願いいたします。最新の情報につきましては、北保健センターのホームページをご覧ください。

事業名	日程	時間	対象・内容
マタニティクラス <予約制> 2回1セット	日程、実施内容などの詳細については、お問い合わせください。		
やんぐ★るーきーず	12月20日	13:30~15:30	22歳以下で妊娠・出産した保護者が対象 歯科衛生士によるむし歯予防のお話と、クリスマス会としてリース作りと ハンドベルを行います
BCG予防接種 <予約制>	生後1歳に至るまでの子どもが対象 現在個別通知にて対応しています。以前の通知時、接種できなかった方は、お問い合わせください。		
離乳食講習会 <予約制>	12月23日	① 9:30~ ② 10:30~ ③ 11:30~	5、6カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演
カミカミパクパク離乳食 <予約制>	12月16日	10:30~	9~11カ月児の保護者が対象 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演 →電子申請システムのQRコードは下部へ
子どもの歯相談室 <予約制>	12月7日 12月21日 来年1月4日	9:30~11:00	乳幼児、小児が対象 歯科医師による相談と歯科衛生士による歯みがき指導 1歳6カ月児健診でフッ素塗布を受けていない3歳以下の子どもに1回 限りフッ素塗布を行います →電子申請システムのQRコードは下部へ
成人の歯科相談 <予約制>	12月7日 12月21日 来年1月4日	13:30~15:30	成人、妊婦が対象 歯科医師による歯科検診と相談、親子で歯科相談もできます →電子申請システムのQRコードは下部へ
感染症検査・相談	12月14日	9:30~11:00	・エイズ相談、HIV検査、 ・性感染症セット検査(HIV・梅毒・クラミジア(尿)) ・肝炎ウイルス検査(※)、風しん抗体検査(※) ※条件あり ・診断書の発行はできません ・検査結果は翌週の水曜日以降に本人へ直接お渡しします
生活習慣病予防・ 食生活相談 <予約制>	12月14日	9:15~11:00	保健師と管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
胃がん検診・大腸がん検診 (集団検診) <予約制>	来年1月12日 2月2日	9:00~11:00	50歳以上の偶数年齢の市民の方が対象(定員あり) 申込 来年1月12日実施分は12月19日までに、来年2月2日分は1月9日ま でにがん検診総合相談センターへ(☎230-4616)
精神保健福祉相談 <予約制>	12月2、9、13、22日、 来年1月6、13日	14:00~16:00	こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談

○表の事業の予約・登録は保健センターへ(予約制・登録制の事業は定員になり次第、締め切り
 ますので、ご了承ください)。
 ○表以外にも次の健(検)診、相談を行っています。
 ・4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(3歳6カ月児が対象)・・・個別に通知します。
 ・育児相談 ・難病相談 ・検便(腸内病原菌)検査は令和3年3月末で終了しました。



カミカミパクパク
離乳食



子どもの歯
相談室



成人の
歯科相談

おいしい料理勉強会
 ~食生活で健康に~

食欲がない、体重が減ってきたと感じている
 方、食事について学びませんか。講師のデモ
 ンストレーションにより、おいしく作る調理
 方法を学びます。調理実習や試食はありませ
 ん。
日時 12月17日(金)10~11時30分
場所 同センター
対象 おおむね65歳以上の方
持物 筆記用具
申込 12月2日から電話かFAXで住所、氏名、電
 話番号、年齢、講座名を書いて同センターへ
先着 12人

やんぐ★るーきーず

22歳以下で妊娠・出産された保護者とその
 子どもで集まって、子育てについて話したり、
 友だちを作ったりしませんか。保育士による
 遊び、助産師や保健師への相談もできます。
 歯科衛生士によるむし歯予防のお話と、クリ
 スマス会としてリース作りやハンドベルも行
 います。初めて参加される方は同センターま
 でお問い合わせください。中止の場合は堺市
 ホームページに記載します。
日時 12月20日(月)13時30分~15時30分
場所 同センター